

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2022.Oct.

10月のビタミン

家中をピカピカにして気持ちよく！
「掃除で運気をアップ」

きれいで清潔な空間にいると気分がいいものです。そして、そんな空間で過ごせば、運気もアップします。掃除をするときのポイントを場所別に紹介しましょう。まず、玄関から。家の顔である玄関は家族の運気を左右する場所。通常ははき掃除でOKですが、週に1回は水拭きし、邪気を追い払いましょう。増えてしまいがちな傘を整理するのもポイント。家族の人数+1~2本に絞り、ほかは処分します。段ボールなどを置かないことも大事です。段ボールは湿気を吸い、悪い気をため込みます。ごみの日までは、畳んで玄関とは別の場所に保管を。

次に、リビングは家族みんなが過ごす場所。ポイントは窓で、こまめに拭き掃除をするのがおすすめです。リビングの窓は玄関の次に運気が入り出します。汚い窓ではよい運気が入ってきません。同様に、窓の網戸もきれいにしたいもの。できれば月に1回は水拭きしましょう。網戸が汚ないと、よい気をとり込めません。

キッチンには蛇口やシンクなど、光るパーツを磨いてピカピカにするのがコツ。金運は光っているものに引き寄せられます。洗い物をシンクに放置せずに洗い、ついでに蛇口やシンクを拭きましょう。逆に、水あかがついてると、金運がダウンしてしまいます。また、排水口や目皿も毎日掃除する習慣を。排水口がぬめっていると、運気を逃してしまいます。「トラブルが続いている」と感じたら、排水口掃除を試してみるのがおすすめ。さっぱりきれいにすれば、トラブル解決法も見つかるでしょう。

最後に、トイレ。トイレは昔から、神様が宿ると言われています。運気を大きく変えたいときは、心を込めてトイレを掃除するといいいでしょう。注意したいのが、床や壁。水がはねたりして、床や壁は意外に汚れています。さらに悪臭がすることも。悪臭は悪い気を寄せつけてしまいます。便器を掃除するついでに床や壁も拭く習慣を。このとき、壁は腰の高さくらいまで拭けば十分です。



ビタミン・ビューティー・レッスン

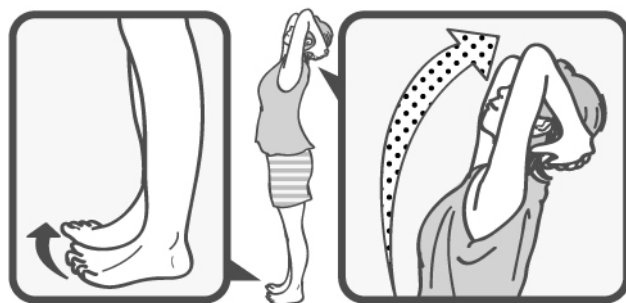
体をそらせるだけで腹筋アップ！ 「そるだけ体操」

腹筋は姿勢を保ったり排便したり、遠くに手を伸ばしたりなど、いろいろな場面で必要となります。理学療法士でヨガインストラクターの中村尚人さんによると、体をそらすことで腹筋を強くすることができると思います。それが「そるだけ体操」。昔ながらの腹筋運動とくらべて3倍の効果が期待できるのだとか。腹筋が鍛えられると、おなかまわりがすっきりし、ぽっこりおなかを解消できます。また、姿勢が美しくなったり、代謝がよくなったりという効果も。呼吸が深くなるというメリットもあります。

基本のそるだけ体操から。まず、足を腰幅に広げてまっすぐ立ちます。かかとに重心をかけて、足指を上げましょう。そらせた足指は床から浮かせてお

おなかまわりが気になる、腹筋を強くしたいという人におすすめなのが、「そるだけ体操」。簡単な体操です。

きます。足指をそらせたまま、両手を頭の後ろで組みます。上体を後ろにそらせて、息を吐き切ったあと吸う動作を2回繰り返します。最後に、息を吐きながらもとの姿勢に戻ります。上体をそらせているときは、おしりがつき出ていたり、ひざが曲がったりしないようにしましょう。基本のそるだけ体操ができれば、同様に、左右にそったり、斜めにひねりながらそったりすると効果的です。



親子のコミュニケーションの時間にも！ 「編み物をはじめよう」

さて、編み物にはかぎ針編みと棒針編みのおもに2種類ありますが、どちらにするかは好みで選べばOKです。かぎ針編みはマットやコースター、バッグなどの小物によく使われます。一方、棒針編みはセーターなどの衣類や帽子などを編むときに

も呼ばれている物質で、心を穏やかにしたり幸せにしたりしてくれます。これは、編み物が一定のリズムで繰り返す反復運動だから。実際、編み物をしていると気持ちが落ち着き、楽しくて止まらなくなるという人も多いものです。

いくつか作品ができれば、「次は何を編もう？」と編み物熱が高まるはず。自分で編んだ作品を使うワクワク感もあります。慣れてくれば、手が自然と動いていくもの。編み物をしながら子どもと一緒にしゃべりするのも楽しいですね。



Let's 子育て！

「ニットセフビー」という言葉をご存知ですか？ 編み物をするだけで、心を落ち着かせるというものです。編み物は脳内ホルモンの「セロトニン」を増やすのだとか。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれている物質で、心を穏

やかにしたり幸せにしたりしてくれます。これは、編み物が一定のリズムで繰り返す反復運動だから。実際、編み物をしていると気持ちが落ち着き、楽しくて止まらなくなるといいます。慣れてくれば、手が自然と動いていくもの。編み物をしながら子どもと一緒にしゃべりするのも楽しいですね。



ビタミン☆レシビ

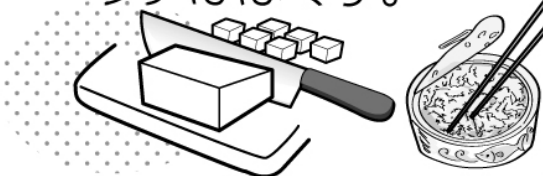


豆腐とツナのオムレツ

長期保存できて手軽に調理できるツナ缶。ツナ缶 100g につき、タンパク質が約 18g、脂質が約 6g と、高タンパクで低脂質なのが魅力です。また、糖質が 0.1g と低いのもダイエットの味方。栄養的には、血液をサラサラにし、脳

の働きを活性化させる EPA や DHA が豊富。鉄分もたっぷり含まれ、貧血や認知症の予防にも効果があります。また、ツナ缶にのオイルにはコレステロール値を下げるリノール酸が多く含まれています。

- 1 豆腐は1.5cm角に切り、ツナはほぐす。



- 2 ボウルに卵を入れて割りほぐし、豆腐とツナを加える。



- 3 フライパンにバターを溶かし、
2の卵液を流し入れる。
全体を大きく混ぜながら火を通し、
下側がかたまってきたら
ひっくり返し、
両面をこんがり焼く。



- 4 器に盛りつけ、
青ネギと
紅しょうが、
カツオ節を散らし、
しょうゆをかける。



材 料 (2人分)

豆腐		1/2丁
卵		3個
ツナ缶(小)		1缶
バター		大さじ2
青ネギ(小口切り)		適量
紅しょうが		適量
カツオ節		3g
しょうゆ		適量

出来上がり!

ダイゼン近藤の徒然日記

今月は、また小さな夢が叶った話を書きたいと思っています。

数年前から、F1のホンダのエンジンを搭載しているレッドブルを応援しているのですが、鈴鹿サーキットに応援に行くのが夢だったのです。何年も勝てずに苦労して去年ぐらいから、接戦ですがワールドチャンピオンになりました。ホンダのポスターに、「数えきれない悔しさが、私たちを強くした。」と書かれて、世界で戦っているホンダに感銘を受けました。2年間コロナで日本開催は見送られていたのですが、3年ぶりに開催されるということで、初めて観戦に行ってきました。出張のついでに行ったので、決勝のレースしか見ることができませんでしたが、初めて生で見る、スピード、エンジン音、観客の熱気すべてが異次元でした。

スタート前のセレモニーでホンダジェットが低空飛行で飛んでいるのを見ながら、元々、ホンダはスパークから始まった会社だと思うのですが、F1で世界の自動車メーカーと戦い、飛行機まで作れる会社に成長しているのが日本人にとって誇りに感じました。結果は、レッドブルの優勝でワールドチャンピオンが本田の本拠地、鈴鹿で決まりました。日本人のモノづくりの魂は、まだまだ、骨のある会社によって受け継がれていると感じました。当社も、ホンダみたいな大きなことはできませんが中国や韓国からも遅れている住宅性能を、皆さんに手の届く金額で、欧米並みの性能のある住宅を提供できるように、チャレンジを続けたいと強く思いました。

近藤 正人

家作りお悩み相談室

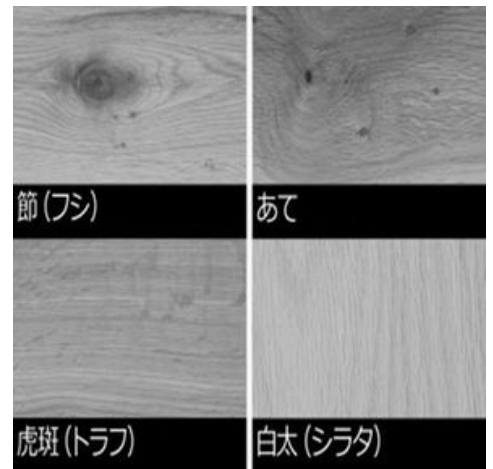


Q 天然木の風合いとは、どのようなものですか？
種類はいろいろあるのですか？

A 合板と違い、天然木には木目や色合いともに同じものはありません。小径の木の特長として枝が生えた跡の「節（フシ）」、強い木目や色になる幹や枝を支えていた部分の「あて」、木の成長過程で若く明るい色の「白太（シラタ）」なども天然木の証といえます。

また、ナラやオーク材など、ブナ科の木材には「虎斑（トラフ）」と呼ばれる独特の模様（斑）があります。これは木が養分を蓄えたり吸収したりした跡で、虎の縞模様に似ていることからそう呼ばれています。

ほかにも、メープル等に現れる鳥眼杢（ちょうがんもく）、トチ、シカモア等の縮み杢（ちぢみもく）など、それぞれの木材特有の個性があります。個性を楽しみながら、好みで選んでください。



均一でないところが天然木の魅力

会 社 名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネリフォーム
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとう！
来月もよろしくお願いします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

タバコを吸わなくても集めていました！
「マッチ箱」

昭和の時代、マッチは人々の暮らしに欠かせないものでした。タバコを吸うときはもちろん、ガスコンロに火をつける、ストーブを点火させる、蚊取り線香や花火に火をつける…。トイレにマッチを置いておき、におい消しに使ったという記憶がある人もいるのでは？

喫茶店やスナックをはじめ、店やデパートなどに行くとマッチを無料でもらえ、空き缶などにコレクションしている人も多かったものです。「その店に行った」という印のようなものでしょうか。今で言えば、Google マップに旗を立てるような感覚に似ているかもしれません。

マッチ箱は小さいものの、店をアピールするには十分でした。きれいなもの、ユニークなもの、遊び心にあふれたものなど、さまざまなデザ

インがなされていましたね。センスのいい店はマッチ箱もおしゃれでした。形体も数種類ありました。オーソドックスな薄い箱形のもの、厚みがたっぷりある箱、「ブックマッチ」と呼ばれるバインダーみたいな形状のものなど。ちなみに、マッチの頭の色は白が多かったものの、ときどき白以外もあって、ときめいたものです。

さて、マッチは1827年にイギリスではじめて作られ、安全マッチ(箱についた薬をすって火をつけるタイプ)は1855年にスウェーデンで発明されたと言われています。日本で作られたのは1876年。「新燧社」というメーカーでした。その後、明治や大正時代、日本は世界の3大マッチ生産国として有名になります。

昭和30年代は広告マッチの全盛期。喫茶店などの飲食店をはじめ、デパート、ホテル、交通機関など、さまざまな店や企業が宣伝用のマッチを作りました。マッチはとても小さいものの、効果的な広告媒体だったのです。

そして昭和50年代になると、使い捨てライターが登場したり、ガスコンロやストーブなどでマッチの必要がなくなったりしました。徐々にマッチは見られなくなっていきます。今でも、昔ながらの喫茶店などではマッチを置いている店もあるようです。探してみるのもいいですね。

